

Plan de nutrición

Consideraciones:

1. Es recomendable tomar cinco alimentos cada día.
2. Es importante que se tomen los alimentos apegados a un horario que no cambie de día a día.
3. Revise el tamaño de las porciones recomendadas.

Alimento	Alimentos seleccionados	Ración	gr de Hidratos de carbono	gr de proteínas	gr de grasas	Kilocalorías
Total						

Plan de ejercicio

- Consideraciones:**
1. **Asegúrese de que sus niveles de glucosa son apropiados (mayores a 100 mg/dl)**
 2. **Ingiera una colación previo al ejercicio (fruta/Jugo)**
 3. **Esté atento a cualquier síntoma de hipoglucemia y deje de hacer ejercicio si se presenta alguno.**
 4. **Su médico debe autorizar cualquier rutina de ejercicio que haya seleccionado.**
 5. **Antes de comenzar haga ejercicios de estiramiento y calentamiento por 5 minutos.**
 6. **Haga ejercicios de estiramiento y calentamiento al terminar su rutina de ejercicio**
 7. **Si no acostumbra a realizar ejercicio o tiene tiempo sin hacerlo, comience con moderación (15-20 minutos) y aumente 5 min cada semana.**
 8. **Cuide su hidratación, beba agua durante su rutina y al final de la misma**
 9. **Sea constante, recuerde que la meta mínima son 150 minutos por semana, de ser preferible en 5 sesiones diferentes**
 10. **Evite agotarse en el desarrollo de su rutina, si sucede, es señal de reducir el ritmo**

Tiempo de ejercicio	Tiempo por sesión (minutos)	Sesiones por semana	Calorías por sesión	Calorías por semana
Total de tiempo		Total de calorías por semana		